

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №5 от «26» мая 2015г.



Утверждено:
Заведующий МБДОУ «Кугесьский детский сад
«Ягодка» Чебоксарского района
Н.Н. Дмитриева
Приказ № 52 от «26» мая 2015г.

Дополнительная общеразвивающая программа физультурно-спортивной направленности «Веселые пружинки»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Кугесьский детский сад «Ягодка» Чебоксарского района Чувашской Республики

Возраст воспитанников: 3-6 лет
Срок реализации: 2 года

Автор: музыкальный руководитель
первой квалификационной категории:
Евстрикова Олеся Владимировна

п. Кугеси, 2015

Пояснительная записка.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребенка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей еще маленького человека. Гармоничное соединение движения музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия танцами развивают физические качества, формируют правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, в период дошкольного возраста дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Одной из важнейших задач является организация двигательного режима детей, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях.

Решение вышеизложенных задач, возможно в процессе хореографического образования детей дошкольного возраста. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д. До начала реализации проведена большая **предварительная работа:**

- Изучение и отбор нормативной, методической, обучающей, литературы;
- Анализ имеющихся возможностей (материальных, организационных, кадровых);
- Оценка состояния физического развития и здоровья воспитанников, формирование группы;
- Отбор и составление музыкальной фонотеки;
- Составление и утверждение рабочей программы;

Данная программа ориентирована на детей дошкольного возраста 3-4 года и 5-6 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Цель – формирование социально-значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами хореографического искусства.

Задачи:

- привить детям любовь к танцу;
- соразмерно сформировать их танцевальные способности;
- развить чувство ритма;
- эмоциональную отзывчивость на музыку;
- танцевальную выразительность;
- координацию движения;
- ориентировку в пространстве;
- воспитать художественный вкус;

- научить полноценно воспринимать произведения танцевального искусства.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Для детей 1 года обучения (3-4 лет) продолжительность занятий 15 минут, количество занятий в неделю – 2 раза.

Задача первого года обучения – научить детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развить эстетический вкус.

Для детей 2 года обучения (5-6 лет) продолжительность занятий 25-30 минут, количество занятий в неделю – 2 раза.

Задача второго года обучения – научить детей новым танцевальным движениям, ориентироваться в пространстве и самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Критерии уровневой оценки

Музыкального, ритмического, физического развития и здоровья ребенка.

Высокий – творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное выразительное исполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность. Развитый опорно-двигательный аппарат и высокая функциональная развитость.

Средний – эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Однако ребенок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь педагога, дополнительное объяснение задания, повторы. Необходимость в смене эмоциональных состояний, средняя утомляемость и снижение двигательной активности. Слаборазвитый опорно-двигательный аппарат, сниженная функциональная развитость.

Низкий – малоэмоционален; спокойно относится к занятиям, к музыкально-танцевальной деятельности, нет активного интереса, равнодушие. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, функциональная незрелость ребенка.

Критический – (редко встречаемая оценка) – негативное отношение к танцам, танцевальной деятельности. Обычно это связано с отклонениями в здоровье ребенка или с педагогической запущенностью (чаще по вине семьи).

Материально-техническое обеспечение программы

Наличие музыкально-физкультурного зала.

Оборудование зала: зеркала, ковер (палас), индивидуальные коврики, раздевалки (не менее двух).

Техническое оснащение: магнитофон, CD диски.

Форма одежды: футболка, шортики, носочки, чешки.

Сценическая площадка для репетиций.

Методическое обеспечение

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение танцев) и по методам работы. Эффективны такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного, музыкальные игры и импровизации.

Педагог руководствуется в своей работе основополагающими принципами:

- деятельный подход педагога к организации и планированию работы на учебном занятии, при котором каждый ребёнок может эмоционально и творчески проявить себя, ощутить чувство успеха и уверенности в себе;
- формирование уважительного отношения между педагогом и детьми, доброго и внимательного отношения друг к другу, терпимость к мнению других;
- совместная деятельность педагога и детей, направленная на становление самопобуждаемой и саморегулируемой познавательной деятельности.

Развитие творческих способностей, эмоциональности лежит в основе образовательной программы и определяет её специфику:

- воспитание у детей музыкальности, ритмичности, развитие эстетического вкуса;
- воспитание потребности к творческой деятельности (участие в концертах художественной самодеятельности);
- выявление и развитие музыкально-двигательных способностей детей, овладение необходимым объёмом знаний, навыков и умений;
- практическая реализация полученных навыков и умений (праздничные концерты, выступления для родителей и т.д.).

Таким образом, танцевальные упражнения и танцы, составляющие программу, помогают воспитывать музыкальное восприятие детей, совершенствовать навыки и развивать способность творчески, на эмоциональном уровне воплощать образ и особенности музыки каждого танца.

На занятиях используются и общеразвивающие упражнения, которые совершенствуют двигательные навыки. На занятиях разучиваются движения современных танцев, из которых в дальнейшем составляются этюды, композиции.

Преобладающий метод деятельности педагога – демонстрация танцевальных движений, сопровождаемая объяснением и беседой. Форма организации детей на занятиях – групповая. В определённых случаях используется такая форма, как индивидуальная работа с ребёнком. При разучивании новых танцев для выступлений используется коллективная форма организации детей.

Основной метод диагностики – включённое педагогическое наблюдение. В ходе его осуществления производится корректировка умений и навыков обучающихся. Для этого используется правильный показ движений и танцевальных комбинаций педагогом или теми обучающимися, которые верно выполняют эти элементы. Исправление недостатков производится по ходу занятия. Этим же методом – включённого наблюдения – отслеживается и решение воспитательных задач.

Учебно-тематический план по теме: «Гимнастика. Ритмика. Танец» 1 год обучения

Режим занятий – 2 часа в неделю (по 15-25 мин.)

№	Танцевальные направления, разделы, темы	Кол-во ч.: теория	Кол-во ч.: практика	Кол-во ч. всего
ГИМНАСТИКА				
I	Теория дисциплины			
1	Основные задачи гимнастики	1		
11.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).			
1.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		2	
2.	Упражнения, развивающие подъем стопы.		2	
3.	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.		2	
4.	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		2	
5.	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.		2	
6.	Упражнения, развивающие выворотность ног.		2	
7.	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.		3	
III	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов			
1.	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.		3	
2.	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.		2	
3.	Упражнения на развитие поясничного пояса.		2	
4.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.		3	
РИТМИКА				
I.	Теория дисциплины.			
1.	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки	1		
2.	Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.	1		
II.	Музыкально-ритмические игры.			
1.	Упражнения, игры и метр		4	
2.	Упражнения, игры и фразировка.		4	
3.	Упражнения, игры и темп.		3	
4.	Упражнения, игры и динамика.		4	
5.	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.		2	
ТАНЕЦ				
	Теория дисциплины.			
	Понятия «мелодия», «поза», «движение».	1		
II.	Ориентационно-пространственные упражнения.			
	Изучение одноплановых рисунков и фигур		11	
III	Танцевальные элементы.			
	Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки		3	
2.	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.		2	
3.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.		2	
	Всего часов			64

Содержание по теме: «Гимнастика. Ритмика. Танец».

Гимнастика

I. Теория дисциплины

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности; развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

II. Элементы партерной гимнастики.

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

- «День — ночь»
- «Змейка»
- «Рыбка»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой;

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «лодочка»;
- «складочка»;
- «колечко»;

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

- «ступеньки»;
- «ножницы»;

5. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:

- «Неваляшка»
- «Разве' с разворотом колена»

6. Упражнения развивающие выворотность ног:

- «Звездочка»
- «Лягушка»

4. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед»
- «Часы»

III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.

2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:

- разведение рук в стороны;
- подъемы рук вперед на высоту 90°;
- отведение рук назад;
- подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;

- подъемы рук вверх-вперёд и опускания вниз-вперёд;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх-в стороны и вниз-в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх-вперёд и вниз-вперёд;
- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх-в стороны-вниз, вперёд-в стороны-назад;
- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны, вперёд-вверх-назад;
- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
 - вращения кистями во II позиции;
 - вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

3. Упражнения на развитие поясничного пояса:

- наклоны корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд.

4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания;

- отведение ноги в сторону на носок;
- отведение ноги в сторону на каблук;
- отведение ноги вперёд на носок;
- отведение ноги вперёд на каблук;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция - носок - каблук - носок - позиция;
- отведение ноги вперед с чередованием: позиция - носок - каблук - носок - позиция;
- подъёмы согнутой в колене ноги вперёд;
- отведение ноги назад на носок;
- отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: - позиция - носок - выпад - носок с полуприседанием;
- подъёмы на полупальцы;
- многократные прыжки на двух ногах;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук.

РИТМИКА

I. Теория дисциплины

1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.

2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

II. Музыкально-ритмические игры.

- Упражнения, игры и метр:
- Сильные доли и такт:

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).

- Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:

Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

2. Упражнения, игры и фразировка.

- Соотношение движений с музыкальной фразой (муз.размеры 2\4, 3\4, 4\4):
- Соотношение движений с музыкальным предложением (муз.размеры 2\4, 3\4, 4\4):
- Соотношение движений с музыкальным периодом (муз.размеры 2\4, 3\4, 4\4):

3. Упражнения, игры и темп.

- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы:
- Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки:
- Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением:
- Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе:

4. Упражнения, игры и динамика.

- Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:
- Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:

5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

- Соотношение характеров музыки и движения.

ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины.

I. Понятия «мелодия», «поза», «движение».

II. Ориентационно-пространственные упражнения.

1. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных - плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»);

2. Изучение одноплановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная;
- объёмных - круг; «цепочка»;

3. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые:

из линейных в линейные:

- из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную;
- из колонны горизонтальной в шеренгу

горизонтальную, из объёмных в объёмные:

- сужение и расширение круга;
- из круга в «цепочку»;

из объёмных в линейные и наоборот:

- из круга в горизонтальную шеренгу;
- из круга в горизонтальную колонну;
- из горизонтальной шеренги в круг;
- из колонны горизонтальной в «цепочку»;

III. Танцевальные элементы.

1. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.

Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»:

- танцевальный шаг с носка;
- маршевый шаг на месте;
- шаги на полупальцах
- легкий бег с поджатыми ногами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- подскоки на месте и с продвижением.

2. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.

3. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства:

Учебно-тематический план по теме: «Гимнастика. Ритмика. Танец». 2 год обучения.
 Режим занятий -2 часа в неделю (по 25 мин.)

№	Танцевальные направления, разделы, темы	Кол-во ч. теория	Кол-во ч: практика	Кол-во ч.: всего
ГИМНАСТИКА				
I	Теория дисциплины			
1.	Партерная гимнастика - подготовка к классическому экзерсису.	1		
II.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).			
1.	Партерная гимнастика - подготовка к классическому экзерсису.	1		
II.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).			
1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		2	
2	Упражнения, развивающие подъем стопы.		2	
3	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.		3	
4	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		2	
5	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.		1	
6	Упражнения, развивающие выворотность ног.		2	
7	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.		2	
III	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала).			
1	Упражнения для развития шеи и плечевого , пояса.		5	
2	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.		4	
3	Упражнения на развитие поясничного пояса.		4	
4	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.		5	
РИТМИКА				44
I.	Теория дисциплины.			
1.	Строение музыкального произведения	1		
2.	Маршевая и танцевальная музыка.	1		
II.	Музыкально-ритмические игры.			
1.	Упражнения, игры и метр.		6	
2.	Упражнения, игры и фразировка.		7	
3.	Упражнения, игры и темп.		7	
4.	Упражнения, игры и динамика.		6	
5.	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.		6	
ТАНЕЦ				52
1.	Теория дисциплины.			
1.	Музыкально-хореографическая, образная выразительность.	1		
II.	Ориентационно-пространственные упражнения.			
1.	Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных-плоскостных		11	

	(шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).			
III	Танцевальные элементы.			
1.	Танцевальные шаги и ходы.		12	
2.	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.		2	
3.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.		18	
	Всего часов:			124

Содержание по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец».

ГИМНАСТИКА

I. Теория дисциплины

Партерная гимнастика - подготовка к классическому экзерсису.

Комплекс партерной гимнастики выполняется на гимнастических ковриках. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения.

II. Элементы партерной гимнастики.

1. Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.
2. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш»
3. Упражнения, развивающие подъем стопы: Разворот стопы из VI позиции в I позицию
4. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.
«Корзиночка» «Полумостик» «Мостик»
5. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
«Плуг» «Уголок»
6. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. «Неваляшка» «Раззе' с разворотом колена»
7. Упражнения, развивающие выворотность ног. «Лягушка» во всех положениях «Солнышко»
8. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.
«Шпагат» вперед с обеих ног «Шпагат» поперечный

III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

- Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первый годом обучения) музыкальных раскладках:
 - повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
 - наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
 - круговые движения головой по кругу и целому кругу;
 - поднимание и опускание плеч;
 - поочередное поднимание и опускание плеч.
- Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренн разведение рук в стороны:

- подъёмы рук вперёд на высоту 90°
- отведение рук назад;
- подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
- подъёмы рук вверх-вперёд и опускания вниз-вперёд;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх - в стороны и вниз - в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх-вперёд и вниз-вперёд;
- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх-в стороны-вниз, вперёд - в стороны - назад;
- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны, вперёд- вверх-назад;
- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
- вращения кистями во II позиции;
- вращения кистями с руками, поднятыми вверх.
- Упражнения на развитие поясничного пояса
- перегибы корпуса назад;
- повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
- круговые движения корпуса.
- Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:
- отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием
- отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция - носок - каблук - носок - позиция с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд с чередованием: позиция - носок - каблук - носок - позиция с полуприседанием;
- подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;
- отведение ноги назад на носок с полуприседанием;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция - носок ноги в сторону на каблук; - каблук - позиция;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция - носок - каблук, позиция с полуприседанием;
- назад с чередованием: позиция - носок - выпад - носок - позиция;
- отведение ноги назад с чередованием: - позиция - носок - выпад - носок - позиция с полуприседанием;
- прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);
- прыжки на двух ногах с переменой позиций (напр. чередование VI и II позиций);
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на каблук;
- подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;
- поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;
- бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

РИТМИКА.

1 .Теория дисциплины

1. Строение музыкального произведения. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

2. Маршевая и танцевальная музыка.

Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

II. Музыкально-ритмические игры.

1. Упражнения, игры и метр.

• Сильные доли и такт:

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).

Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.,

2. Упражнения, игры и фразировка.

• Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. Соотношение характеров музыки и движения:

• размеры 2\4, 3\4, 4\4):

• Соотношение движений с музыкальной фразой (муз.размеры 2\4, 3\4, 4\4):

• Соотношение движений с музыкальным предложением (муз.размеры 2\4, 3\4, 4\4):

• Соотношение движений с музыкальным периодом (муз.размеры 2\4, 3\4, 4\4):

3. Упражнения, игры и темп

• Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;

• Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;

• Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением;

• Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе;

4. Упражнения, игры и динамика.

• Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:

• Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:

5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины.

I. Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

II. Ориентационно - пространственные упражнения.

1. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных — плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).

• Повторение материала 1 год обучения;

• Изучение многоплановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных):

• 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);

• 2 вертикальные колонны;

• 2 горизонтальные колонны;

- объёмных:

• 2 круга;

• «круг в круге»;

• 2 «цепочки».

2. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:

- из линейных в линейные:

- из шеренги в 2 шеренги;
- из шеренги в 2 колонны;
- из колонны в 2 шеренги»;
- из колонны в 2 колонны;

из линейных в объёмные: из шеренги в 2 круга;

- из колонны в 2 круга;
- из шеренги в 2-е «цепочки»;
- из колонны в 2-е «цепочки» и т. д.

3. Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые - выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.

4. Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки:

• из линейных в линейные:

- из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны;
- из 2 шеренг в 2 вертикальные колонны;
- из 2 шеренг в 2 диагональные колонны.

• из объёмных в объёмные:

- из 2-х кругов в 2-е «плетня»;
- из 2-х «плетней» в 2-а круга и т. д.

• из линейных в объёмные:

- из 2-х колонн горизонтальных в 2-а круга;
- из 2-х шеренг горизонтальных в 2-а круга и т. д.

• из объёмных в линейные:

- из 2-х «плетней» в 2-е горизонтальных колонны;
- из 2-х кругов в 2-е горизонтальных шеренги и т. д.

5. Повторение различного вида шагов темы 2. Изучение шагов на полупальцах с руками, находящимися в II позиции.

III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов в младшей группе.

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первым годом обучени музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.

2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренных раскладках:

- разведение рук в стороны;
- подъёмы рук вперёд на высоту 90°;
- отведение рук назад;
- подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
- подъёмы рук вверх-вперёд и опускания вниз-вперёд;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх-в стороны и вниз - в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх-вперёд и вниз-вперёд;
- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;

- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх-в стороны-вниз, вперёд-в стороны-назад;
- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны, вперёд-вверх-назад;
- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
- вращения кистями во II позиции;
- вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

3. Упражнения на развитие поясничного пояса:

- перегибы корпуса назад;
- повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
- круговые движения корпуса.

4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

- отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция - носок - каблук - носок - позиция с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд с чередованием: позиция - носок - каблук - носок - позиция с полуприседанием;
- подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;
- отведение ноги назад на носок с полуприседанием;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция - носок ноги в сторону на каблук - каблук - позиция;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция - носок - каблук, позиция с полуприседанием;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция - носок - выпад - носок - позиция;
- отведение ноги назад с чередованием: - позиция - носок - выпад - носок - позиция с полуприседанием;
- прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);
- прыжки на двух ногах с переменной позиций (напр. чередование VI и II позиций);
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;
- поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;
- бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

IV. Танцевальные элементы.

- Танцевальные шаги и ходы:
- Скользящий шаг (раз ёПззе');
- Па польки вперед и боковое;
- Раз сНаззе' вперёд, назад
- Русский переменный ход.
- Русский дробный ход (по 1/8).
- Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.
- В ритме полонеза;
- В ритме польки.

Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

Репертуарный план на 2015-2016 уч. год:

1. Танец «Неразлучные друзья»
2. «Спортивный танец»
3. «Рок-н-ролл»
4. Танец «Море»
5. Танец «Матрешки»
6. Чувашский танец
7. Танец «Маленький принц»
8. Танец «Куклы»
9. Танец «Три Танкиста»
10. Танец «Барыня»
11. Танец «Ча-ча-ча»
12. Танец «Цыплята»
13. Танец «Праздничное настроение»

Список литературы, используемый в учебной и воспитательной работе.

1. Бекина С.И. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.,1981
3. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. М., «Просвещение», 1967.
4. Волков И.П. Учим творчеству-М: ПЕДАГОГИКА 1998
5. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М.: Издательство «Гном иД», 2002
6. Кох И.Э. Основы сценического движения. - СПб.: «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»,2010.
7. Раевская Е.П., Руднева С.Д. Музыкально-двигательные упражнения. – М., 1991
8. Современный балльный танец. Под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской.М., «Просвещение»,1977.
9. Шарова Н.И. Детский танец.- СПб.: «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»,2011.